

令和7年

令和	7年								_	
日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
			ごはん		鶏むね・みそ・牛乳 しらす干し	米・薄力粉 米油・白ごま・砂糖	たまねぎ・にんじん グリンピース・ひじき	しょうゆ・料理酒 食塩・だし・みりん	ェネルキ゛ー(kcal) たんぱく質(g)	477 18.7
1日	金	麦茶 星っこ	鶏と野菜の甘辛炒め ひじきのマヨサラダ	牛乳 しらすと青のりのおにぎり		マヨドレ・小町麩ピーチゼリー・ごま油	コーン・ほうれんそう		脂質(g) カルシウム(mg)	1 - 204
		至りこ	みそ汁(麩・ほうれんそう) ピーチゼリー	0.0 y CH 07 707831CC 7		に一ケセリー・こま油	青のり		鉄(mg)	2.
					 豚肉·牛乳	米・オリーブ油	トマトピューレ	野菜カレー・食塩	食塩相当量(g) エネルキー(kcal)	1.0 519
		≠ ∀	ごはん ドライカレー	牛乳		植物油脂(大豆)・砂糖おこめリング・りんごゼリー	ほうれん草・たまねぎ	ウスターソース・穀物酢 トマトケチャップ	たんぱく質(g) 脂質(g)	17.5 15.7
2日	±	麦茶 かぼちゃボーロ	ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ども	おこめリング		あこめリング・ り んこセリー	276020-12808	コンソメ	加貝(g) カルシウム(mg)	228
			たちと決めます。)						鉄(mg) 食塩相当量(g)	1.5
					厚揚げ・鶏ひき肉・みそ	米・ごま油・砂糖	たまねぎ・ブロッコリー	しょうゆ・食塩	エネルキ゛ー(kcal)	476
4日	月		厚揚げマーボー丼 ブロッコリーのごま酢和え	牛乳	牛乳・ゆであずき スキムミルク	かたくり粉・白ごま	カットわかめ・にんじん コーン	穀物酢・鶏ガラス―プ顆粒	たんぱく質(g) 脂質(g)	17.8 14.4
711	Л	ミレービスケット	中華スープ(にんじん・コーン) パイナップル	つぶあんようかん			パイナップル缶詰・粉寒天		カルシウム(mg) 鉄(mg)	287
					剪 去。	N 6.4 211W		1 . 7 . 18 . 101 TENT	食塩相当量(g)	1.4
			ごはん		鶏むね・大豆水煮 高野豆腐・みそ・牛乳		レモン果汁・にんじん さやいんげん・たまねぎ		ェネルキ゛ー(kcal) たんぱく質(g)	527 20.5
5日	火		塩レモンから揚げ 五目豆	牛乳 ミルキースノーボール	スキムミルク	砂糖・マスカットゼリー 薄力粉		しょうゆ・みりん	脂質(g) カルシウム(mg)	19.0 210
			みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) マスカットゼリー						鉄(mg)	1.9
					豚ひき肉・スキムミルク	米·米油	たまねぎ・キャベツ・にんじん	食塩・水	食塩相当量(g) エネルキー(kcal)	50
6日		麦茶	ごはん ハンバーグ	生 到	みそ・牛乳・ツナ	パン粉・マカロニ・マヨドレ 薄力粉・砂糖	なめこ・ねぎ・梨	トマトケチャップ・だし ベーキングパウダー	たんぱく質(g) 脂質(g)	17.1 17.1
20日	水	わいわいスティックゼ リー	キャベツとツナのマカロニサラダ みそ汁(なめこ・ねぎ)	牛乳 マーブル蒸しパン) 导 刀 桁 * 12 椐			カルシウム(mg)	214
			梨						鉄(mg) 食塩相当量(g)	0.9
		麦茶 かぼちゃボーロ	冷やし中華 コンソメポテト カップヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	ロースハムスライス 牛乳・ヨーグルト	中華めん・砂糖 ごま油・じゃがいも・米油 米・白ごま	トマト・きゅうり・コーンカットわかめ	食塩・穀物酢・料理酒 みりん	ェネルキ゛ー(kcal) たんぱく質(g)	436
7日	木								脂質(g)	9.9
21日									カルシウム(mg) 鉄(mg)	250 4.3
					めかじき・牛乳	米・マヨドレ	かぼちゃ・キャベツ・にんじん	食塩・料理酒	食塩相当量(g) エネルキ゛ー(kcal)	2.6 505
		麦茶 星っこ	ごはん めかじきの変わり焼き かぼちゃのバター煮 スープ(キャベツ・にんじん)	牛乳 にんじんケーキ	シル しこ 十七		かぼちゃ・キャベツ・にんじんオレンジ	パセリ・水・コンソメ	たんぱく質(g)	17.
8日 22日	金							ベーキングパウダー	脂質(g) カルシウム(mg)	16.6 208
			オレンジ						鉄(mg) 食塩相当量(g)	1.0 0.9
					豚肉	米・なたね油	にんじん・えのきたけ	しょうゆ・料理酒・魚醬	エネルキ゛ー(kcal)	409
9日	_	麦茶	豚丼 ブロッコリーソテー	牛乳	牛乳 	砂糖・植物油脂(大豆) 米粉パン・いちごジャム	たまねぎ・ブロッコリー 	食塩・コンソメ	たんぱく質(g) 脂質(g)	12.8 9.8
23日	Ι	かぼちゃボーロ	コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)						カルシウム(mg) 鉄(mg)	293 2.2
									食塩相当量(g)	1.1
		麦茶 ミレービスケット	如 じノロツコリー	牛乳 ホットケーキ(バター)	鶏むね・牛乳	米・薄力粉パン粉・米油	たまねぎ・トマト水煮 ブロッコリー・にんじん・キャベツ パイナップル缶詰	食塩・水・パセリ トマトケチャップ	ェネルキ゛ー(kcal) たんぱく質(g)	49 ⁻⁷ 18.9
25日	月							おろしにんにく・コンソメ	脂質(g) カルシウム(mg)	15.8 228
201			野菜スープ パイナップル			עיובא		N-429/N/33-	鉄(mg)	1.6
					 鶏ひき肉・高野豆腐		たまねぎ・カットわかめ	だし・みりん・料理酒	食塩相当量(g) エネルキー(kcal)	0.9
10 🗆		麦茶 うさぎのしっぽ	みそ汁(高野豆腐、ほうれん草)	牛乳 チーズいももち	みそ・牛乳・粉チーズ			しょうゆ・水 食塩	たんぱく質(g) 脂質(g)	13
12日 26日	火								加貝(g) カルシウム(mg)	150
			ラフランスゼリー						鉄(mg) 食塩相当量(g)	1.1
		麦茶 わいわいスティックゼ リー	ごはん 豚肉とじゃがいものガリバタ炒め ほうれんそうのマヨサラダ スープ(たまねぎ・にんじん) ピーチゼリー	牛乳 しらすと青のりのおにぎり	豚小間・牛乳 しらす干し		ほうれんそう・コーン たまねぎ・にんじん・青のり	おろしにんにく みりん・コンソメ・食塩・水 しょうゆ	ェネルキ゛ー(kcal) たんぱく質(g)	456 15.3
13日									脂質(g)	11.5
101	71 \								カルシウム(mg) 鉄(mg)	194
					翌年 ナース・ス	米・砂糖・ごま油・薄力粉	ナレベツ・トフト・ナカニ	+>Z -/ -/	食塩相当量(g) エネルキ゛ー(kcal)	1.2
		麦茶 かぼちゃボーロ	ごはん 焼肉チキン キャベツとトマトの甘酢和え オクラのスープ	牛乳 すいかクッキー	鶏もも・みそ プレーンヨーグルト 牛乳・スキムミルク	ブルーベリージャム	キャベツ・トマト・オクラ ほうれんそう・トマトジュース にんじん		たんぱく質(g)	18
14日 28日	木								脂質(g) カルシウム(mg)	13.2 255
			ヨーグルト(ブルーベリージャム)						鉄(mg) 食塩相当量(g)	1. ⁻
					ます・みそ・ジョアマスカット		切干しだいこん・チンゲンサイ	料理酒・しょうゆ	エネルキ゛ー(kcal)	423
45.0	^	麦茶 星っこ	ごはん ますの照り焼き 切干とチンゲンサイのごま和え みそ汁(じゃがいも・わかめ) オレンジ	ジョア 炒めビーフン	ツ ナ		にんじん・カットわかめ たまねぎ・ピーマン・オレンジ	みりん・だし 鶏ガラス―プ顆粒・食塩	たんぱく質(g) 脂質(g)	12. ⁻
15日	金								カルシウム(mg) 鉄(mg)	240 5.9
			カレンン						食塩相当量(g)	1.8
			ごはん		豚肉・牛乳	米・オリーブ油 植物油脂(大豆)・砂糖	トマトピューレ ほうれん草・たまねぎ	野菜カレー・食塩 ウスターソース・穀物酢	ェネルキ゛ー(kcal) たんぱく質(g)	529 20.7
16日	±	麦茶 かぼちゃボーロ		牛乳 おこめリング		おこめリング・りんごゼリー	とうもろこし・にんじん	トマトケチャップ	脂質(g) カルシウム(mg)	13.7 282
			コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)	りんごゼリー					鉄(mg)	282
					厚揚げ・鶏ひき肉・みそ	米・ごま油・砂糖	たまねぎ・ブロッコリー	水・しょうゆ・食塩	食塩相当量(g) エネルキー(kcal)	1.7 475
18日		丰	 厚揚げマーボー丼 ブロッコリーのごま酢和え	生 到	牛乳・ゆであずき スキムミルク	かたくり粉・白ごま	にんじん・コーン・カットわかめ パイナップル缶詰・粉寒天	穀物酢・鶏ガラス一プ顆粒	たんぱく質(g) 脂質(g)	17.8 14.4
	月		ブロッコリーのごま酢和え 中華スープ(にんじん・コーン) パイナップル	牛乳 つぶあんようかん	ハコムベルソ		・・		カルシウム(mg)	287
			, , , , , , , , , , , , , , , , , ,						鉄(mg) 食塩相当量(g)	2.8
	_		ごはん		鶏むね・大豆水煮 高野豆腐・みそ・牛乳	米·かたくり粉 米油	レモン果汁・さやいんげん たまねぎ	しょうが・料理酒 食塩・しらたき・だし	ェネルキ゛ー(kcal) たんぱく質(g)	529 20.5
19日	火	麦茶 うさぎのしっぽ	塩レモンから揚げ 五目豆	牛乳	局野豆腐・みそ・午乳 スキムミルク	じゃがいも人参ミックス	たまねぎ	しょうゆ・みりん	脂質(g)	19.3
	•	つらざのしつば	みそ汁(高野豆腐・たまねぎ) マスカットゼリー	ミルキースノーボール		砂糖・マスカットゼリー 薄力粉			カルシウム(mg) 鉄(mg)	210
					豚小間・牛乳・ささ身	食パン・かたくり粉	ほうれんそう・コーン	おろしにないて	食塩相当量(g) エネルキ゛ー(kcal)	430
		麦茶	スープ(たまねぎ・にんじん)	牛乳 鶏飯(けいはん) 鹿児島	豚小间・十孔・66岁		ほうれんそう・コーン たまねぎ・にんじん さやいんげん・ねぎ	みりん・コンソメ・食塩・水 鶏ガラスープ顆粒・しょうゆ 料理酒	たんぱく質(g)	18.6
27日	水	わいわいスティックゼ							脂質(g) カルシウム(mg)	12
		•	ピーチゼリー	E Carre					鉄(mg) 食塩相当量(g)	2
			φ (10 m) (10 m	ی	豚小間・ツナ	米・米油	にんじん・たまねぎ	水・コンソメ・しょうゆ	エネルキ゛ー(kcal)	538
29日	_	麦茶	かにさんハヤシライス ブロッコリーとツナのマリネ	牛乳	牛乳 ホイップクリーム	薄力粉・砂糖 ピーチゼリー	ブロッコリー・コーン	トマトケチャップ ウスターソース	たんぱく質(g) 脂質(g)	17.3 1
誕生 日	金	麦茶 星っこ	スープ(にんじん・コーン) ピーチゼリー	マーブルケーキ	ヨーグルト			食塩・穀物酢 ベーキングパウダー	カルシウム(mg) 鉄(mg)	23 ⁴
								ピュアココア	食塩相当量(g)	1.
			ごはん ドライカレー	 	豚肉•牛乳		トマトピューレ ほうれん草・たまねぎ		ェネルキ゛ー(kcal) たんぱく質(g)	529 20.
30日	±	麦茶 かぼちゃボーロ	ドライカレー ほうれん草ソテー	牛乳おこめリング		おこめリング・りんごゼリー		トマトケチャップ	脂質(g) カルシウム(mg)	13. ⁻ 282
			コンソメスープ(具材は当日子どもたちと決めます。)	りんごゼリー					鉄(mg)	282
					<u> </u>	1		1	食塩相当量(g)	1.

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。 ※都合により献立・食材を変更することがあります。